

レシピ

実施日 11月 14日

- ★献立★
- 主食: 雑穀入りご飯
- 主菜: 蒸し鶏のねぎソースがけ
- 副菜: ひじきの煮物
- 副菜: 白菜とほうれん草のポン酢和え
- 汁物: 豆腐となめこの味噌汁
- デザート: きなこヨーグルト

3クラス 2班



	100人分の順使用量	使用量
1. 雑穀入りご飯		
精白米	7kg	7kg
雑穀	1kg	1kg
水	11.2kg	11.2kg
2. 蒸し鶏のねぎソースがけ		
鶏むね肉(100g/切)	10kg	10kg
おろししょうが	0.15kg	0.15kg
清酒	0.5kg	0.5kg
ねぎ(白)	1kg	1.8kg
こいくちしょうゆ	0.48kg	0.48kg
豆板醤	48g	48g
穀物酢	0.24kg	0.24kg
上白糖	0.2kg	0.2kg
ごま油	80g	80g
かぼちゃ	1.5kg	2.1kg
冷)プロッコリー	2kg	2kg
冷)赤ピーマン	1kg	1kg
3. ひじきの煮物		
ひじき	0.4kg	0.4kg
にんじん	1kg	1.35kg
油揚げ	0.5kg	0.5kg
大豆	1.2kg	1.2kg
調合油	50g	50g
みりん	0.45kg	0.45kg
こいくちしょうゆ	0.25kg	0.25kg
清酒	0.75kg	0.75kg
上白糖	75g	75g
だし汁	3kg	3kg
だしパック	1パック	
湯	3.3kg	3.3kg

【調理法】  
 ①米を釜ごとに計量し、2分程度洗米する。  
 ②釜に米を入れ計量し、付着水分を差し引いて水を加える。  
 ③雑穀を加え、均等になるように全体を混ぜる。  
 ④30分程度浸漬後、炊飯する。

【調理法】  
 ①ボウルにAを加え、混ぜる。  
 ②バットに鶏むね肉を並べ、①を全体に回しかけて浸ける(15~20分)  
 クッキングシートを敷いたホテルパンに並べ、スチームモード(100℃・100%・30分)で加熱する。★  
 ③ねぎは洗浄後、消毒する。★  
 フードプロセッサーでみじん切りにした後、水にさらしておく。  
 その後キッチンペーパーで水気をとる。  
 ④ねぎとBを合わせてソースを作る。  
 ⑤かぼちゃはワタを取り、洗浄する。半分の長さになるように切った後、  
 スライサーで厚さ5mmにスライスする。  
 その後、ホテルパンに並べ、スチームモード(100℃・100%・15分)で加熱する。★  
 ⑥冷)プロッコリーと、冷)赤ピーマンはパッケージを消毒後、穴あきホテルパンに並べ  
 スチームモード(100℃・100%・5分)で加熱する。★  
 その後、ホットワゴンで保温しておく。  
 ⑦蒸し鶏を5等分に削ぎ切りし、皿に盛り付ける。ソースをかけた後、  
 かぼちゃ、赤ピーマン、プロッコリーを添えて提供する。

【調理法】  
 ①乾燥ひじきは、洗浄後、水で戻す。戻ったら、ざるにあげておく。  
 ②にんじんは皮を剥き、洗浄してスライサーで4mmの千切りにする。  
 ③油揚げを茹でて油抜きをする。にんじんと同じくらいの長さになるように細目の短冊切りにする。  
 ④大豆はパッケージ消毒後、ざるにあげて水を切っておく。  
 ⑤寸胴鍋に水とだしパックを入れ、だしをとる。(味噌汁のだしと合わせてとり、計量して使う。)  
 ⑦回転釜に調合油を引き、にんじんを入れ、火が通るまで中火で炒める。  
 その後、ひじき、油揚げ、大豆を加えて炒める。  
 ⑧Aとだし汁を加えて調味し、煮汁が少し残る程度まで煮込む。★  
 ⑨皿に盛り付けをして提供する。

4. 白菜とほうれん草のポン酢和え		
白菜	4kg	4.5kg
冷)ほうれん草	2kg	2kg
ツナ缶	0.8kg	0.8kg
すりごま(白)	0.1kg	0.1kg
かつお節	50g	50g
ポン酢	0.3kg	0.3kg
上白糖	50g	50g
ごま油	80g	80g
5. 豆腐となめこの味噌汁		
木綿豆腐	2kg	2kg
なめこ	2.5kg	2.5kg
ねぎ(青)	1kg	1kg
だし汁	15kg	15kg
だしパック		5パック
湯	16.5kg	16.5kg
赤味噌	0.8kg	0.8kg
6. きなこヨーグルト		
無糖ヨーグルト	7.4kg	7.4kg
きなこ	0.3kg	0.3kg
はちみつ	1.1kg	1.1kg
無糖ヨーグルト(模様用)	0.6kg	0.6kg
きなこ(模様用)	0.2kg	0.2kg

【調理法】  
 ①白菜は1cm幅に切り洗浄する。  
 ホテルパンに並べて、スチームモード(100℃・100%・5分)で加熱する。★  
 ②ほうれん草はパッケージを消毒後、穴あきホテルパンに並べ  
 スチームモード(100℃・100%・5分)で加熱する。★  
 ③①、②は加熱後、プラスチックラップで冷却する。※  
 その後、野菜脱水機で水気を切る。  
 ④ツナ缶をパッケージ消毒する。  
 ⑤全ての食材を合わせて調味する。  
 ⑥皿に盛り付けて提供する。

【調理法】  
 ①豆腐はパックを消毒後、1cmのサイコロ切りにする。  
 ②なめこ缶を消毒後、ざるで洗浄しぬめりを取る。  
 ③ねぎは洗浄して、なめこ切りにする。  
 ④寸胴鍋でだしを取り、①~③を加えて加熱する。  
 ⑤④のだしを一部取って赤味噌と混ぜて溶かす。  
 ⑥⑤を④に戻して加熱する。★  
 ⑦盛り付けをして提供する。

【調理法】  
 ①ヨーグルトはパッケージ消毒をする。  
 ②ヨーグルト(7.4kg)と0.3kgのきなことはちみつ全量をかき混ぜて滑らかにする。  
 ③模様用のヨーグルトときなこを混ぜ合わせる。  
 ④②を容器に盛り付ける。  
 ⑤③をディスペンサーに入れて、④の上に模様をつけながらかける。  
 ⑥爪楊枝で模様を整えて提供する。

★で中心温度(75℃1分またはそれと同等であるか)を測定し記録する。  
 ☆で200ppmの次亜塩素酸ナトリウムで消毒し記録する。  
 ※でOPRP(30分以内に20℃程度または60分以内に10℃程度)を測定し記録する。